



【はじめてぽかぽかをご利用になられる方へ】
来所の前に、小都市ホームページのメニューより、子育て・教育⇒遊ぶ⇒【子育て支援センター「つどいの広場」の利用方法】を読んで内容をご確認のうえ、ご予約下さい。また、市内子育て支援センター、ぽかぽかの通信もこちらからご覧になれます。

日	月	火	水	木	金	土
			1 『ことばの育ちと関わり方』	2 こぐま学園の先生による子育て相談会	3	4
5 お休み	6 絵本よみきかせ	7	8 ふれあい遊び	9	10	11
12 お休み	13 am:絵本よみきかせ pm:おくるみ タッチケア	14	15 am:【Zoom】 ぽかぽかじかん am:抱っこ法	16	17	18
19 お休み	20 絵本よみきかせ	21	22 ふれあい遊び	23	24	25
26 お休み	27 絵本よみきかせ	28	29	30 ※休館日		

毎月のイベントのご案内

イベント名	日時	時間	定員	参加・予約方法
絵本の読み聞かせ	毎週月曜日	11:00~11:30	5組程度	※読み聞かせは月に2回まで、ふれあい遊びは月に1回まで参加できます。 ※各開催日の1週間前の午前9時~電話受付開始
親子ふれあい遊び	第2・4水曜日		5組程度	
(Zoom) ぽかぽかじかん	第3水曜日	10:30~11:00	なし	※Zoomを使ったオンラインです。裏面の詳細をご覧ください。
こぐま学園の先生による 子育て相談会	毎月第1木曜日 ※5月・1月はありません	午前中	3組	※随時予約を受け付けています。 お電話、または来所時に予約をしてください。
ベビーマッサージ ※4, 8, 12, 2月の 開催です	開催月の 第2月曜日の午後	14:00~15:00	6組	※開催日の1週間前の午前9時~電話受付開始

※ぽかぽかじかん（zoom）以外は全て予約が必要です。

※ベビーマッサージは年間4回の開催です。

おしらせ・おわがい

- 毎年、大雨が心配な時期です。ぽかぽかでも雨降りの状況によっては、閉所となることがあります。事前に閉所が決まった場合は、ご予約を入れてある方にお電話にておしらせします。
(75-7077 または 72-6666)
- ぽかぽかでは、味坂保育園子育て支援センターの公式ラインの方も活用させてもらっています。講演会の再周知や、急な閉所のおしらせなど、掲載することがあります。まだ追加されていない方は、ぜひ、友達追加してくださいね。
- 室内でも熱中症になるリスクがありますので、ぽかぽかに遊びに来るときは、お茶を持ってきたください。
- 雨が降っている時は、館内が滑りやすくなります。走らないようお子さんへの声かけをお願いします。

6月の講演会と
ぽかぽかじかん（Zoom）
の詳細をウラに
記載しています♪



ウラへつづく...

●●●お問い合わせ先●●●

ちいさなこをたてしえんきよてんじきょう
地域子育て支援拠点事業
おこしめつかわ
小都市三沢83-1(ひまわり館東野内)

おごおりし ひろば
小都市つどいの広場ぽかぽか

TEL/FAX: 0942-75-7077 Eメール: tsudoi@san.bbqi.jp

●●●利用のご案内●●●

かいしつび げつよう ど
開室日 月曜日から土曜日
りようほうほう
利用方法 **完全予約制**
(電話での事前予約、
利用の1週間前から予約可能)
じかん
開室時間 午前10:00~11:00...5組程度
利用組数 午後1:30~3:00...5組程度
※1日1回/1週間に3回まで
でんわそうだん
電話相談 9:00~16:00
きゅうかん にち しゅくじつ あすまの
休館日 日・祝日、およびひまわり館東野の
休館日
利用できる方
おごおりしげいじゅう ほごしゃ
・小都市在住の未就学児と保護者の方
(2名まで可)
・出産のための里帰りや一時帰省で小都市にいる方
(※状況によっては変更になる場合があります)
利用上のお願い
・開室時間外は換気・消毒のため入室できません
・当面の間、市外在住の方の利用はできません
ご理解・ご協力をお願いいたします
さいしん じょうほう
*最新の情報は小都市ホームページで
ご確認ください

6月の講演会

※予約開始日は、それぞれ異なります。（予約はすべて先着順です）

※新型コロナウイルス感染の状況により各イベントの開催に変更がある場合があります。

【ことばの育ちと関わり方】

6月1日（水） 10：00～12：00

毎年たくさんの方に参加いただいている、言語聴覚士によることばのおはなしです。

対象：0歳～未就学児のお子さんの保護者

定員：20人（先着順・託児あり）

講師：高山紀子さん（言語聴覚士）

参加費：無料

予約受付中

【おくるみタッチケア】

6月13日（月）14：00～15：00

あかちゃんとのコミュニケーションのはじまりに♡

対象：妊婦さん・生後2か月までのあかちゃんと保護者

ご夫婦そろっての参加也大歓迎です！

定員：6組

講師：篠原明子さん

（ベビーコンシェルジュ/RTA 指定スクール Ponin）

参加費：200円

予約受付中

【抱っこ法～イヤイヤ期～】

6月15日（水）10：30～11：30

イヤイヤ期、子どもの育ちに大切な時期と分かっていても、何か対応がむずかしいですね。子どもの気持ちになって考えてみたり、親の気持ちの持ち方を教えてもらいながら、この時期を親子で乗り切りましょう！

対象：1歳3か月頃～イヤイヤ期のお子さんの保護者

定員：10人（先着順・託児あり）

講師：宮崎由紀子さん

（ゆっこの癒しの子育てネットワーク）

参加費：無料

予約受付中

【託児にもってくるもの】

着替え・おむつやパンツ・お茶

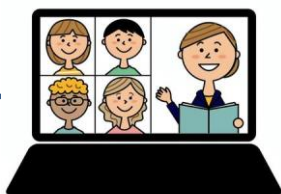
ビニール袋・タオル

午前睡が必要なお子さんはバスタオル

※上記の物を1つのバッグに入れて持参して下さい。全ての物に名前の記入をお願いします



Zoomでほかほかじかん！



はじめて zoom に参加された方も、やってみると思ったより簡単だった！

と言われる方がほとんどです。お気軽にどうぞ♪

参加してみたいけど、zoomがよく分からない...

やり方を教えてもらいたい！という方は、お電話下さいね

6月15日（水）/10：30～11：00

【おまタオルで骨盤底筋を鍛えよう!!!】

産後などゆるみがちな骨盤底筋。みなさんも気になることのひとつではないでしょうか。今後のためにもぜひ、みんなでエクササイズしてみませんか？フェイスタオルをクルクル巻いてお股に挟んでの簡単エクササイズです。

講師：吉浦陽子（ほかほかスタッフ・健康運動指導士）

〈準備するもの〉フェイスタオルをこのように巻いてご準備ください⇒⇒

※予約は要りません 毎回、こちらのミーティングIDとパスコードを入力し、入室してください

ミーティング ID: 743 483 2710 パスコード: wABB5w

※ZOOMでのオンラインです



タオルを半分にたたみ、輪になっていない方からクルクル巻いていき、3か所輪ゴムで縛る

※10：25 には接続を完了してお待ちください。 10:30～始めますので、10:40 の時点で、参加者がいない場合は終了します。ご了承下さい

*参加回数に制限はありません *無料アプリ Zoom を使います。 *事前に無料通信アプリ〈Zoom クラウドミーティング〉のダウンロードをお願いします。

*インターネット環境が必要です。データ通信料がかかりますので、Wi-Fi など通信環境での利用をお勧めします。



分からない事などありましたら、お気軽にお問い合せください。